

同時開催



笑って、歌って、 みんなで楽しく 健康づくり

第1部 ● 感謝状贈呈式

永年、地域振興のために尽力された自治会・町内会長や、秋葉区の発展のために功労のあった方に感謝状と記念品を贈呈します。

第2部 ● 笑いヨガ

笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた健康法「笑いヨガ」。体内に多くの酸素を取り入れて、心身ともリフレッシュ。

講師 村山 昭子 氏

- Laughter Yoga International University 認定 笑いヨガティーチャー
- シナプソロジー研究所認定 シナプソロジーアドバンスインストラクター

新潟市で初めて笑いヨガサークルを創設。「笑って心、身体、脳まで！健やかに！」をモットーに活動。笑いを必要とする多くの方に広めたいと県内を駆け回り、医療機関・福祉施設・企業など各方面で好評を得ている。自身の活動のほか、指導者の養成に尽力するとともに、新潟大学医学部でも指導にあたる。

第3部 ● 合唱

ピアノ演奏 阿部 恵子 氏
曲目：あざみの歌、高校三年生、川の流れのように ほか



令和元年 **11/28** 木

午後1:30~3:30
(開場/午後1:00~)

AKIHA
sumu
PROJECT
アキハスムプロジェクト

会場 **秋葉区文化会館 ホール** **入場無料**

定員 / 先着400名※定員になり次第受付終了
受付期間 / 11月4日(月)~11月21日(木)
申込方法 / 参加者氏名(複数名での申込みの場合は代表者氏名、参加人数)を電話又はFAXでお申込みください。
入場券の送付はいたしません。申し込みをもって受付とさせていただきます。

TEL: 新潟市役所コールセンター **025-243-4894**

FAX: 秋葉区役所地域総務課 **0250-22-0228**

◇問い合わせ先
秋葉区役所地域総務課 企画・地域振興グループ TEL 0250-25-5672

FAX
申込書

参加者(代表者)氏名

参加人数

人